

如何預防高血鉀？

文/蔡婉儀（本院血液透析中心護理長）

腎臟是體內鉀離子主要的排泄器官，當腎衰竭時會減少排泄鉀離子的能力，而累積在血液內會引起血鉀過高，嚴重時身體會有不適的症狀，當血鉀濃度大於 5.5meq/L 以上即是高血鉀症，所以飲食、服用藥物時需加以注意，以預防高血鉀的發生。

血鉀過高會有那些症狀？

一般會感覺手指麻痺、嘴唇麻木、疲倦、肌肉無力、胸口悶痛、心律不整等，嚴重時會有心室纖維顫動、心跳停止。

飲食上如何避免攝取過多的鉀離子？

1. **不吃生食**：蔬菜不要生吃，不吃生機飲食、精力湯、麥草汁、生魚片等。
2. **燙菜再炒**：蔬菜清洗時切小段泡水，烹調時先用清水煮 3~5 分鐘，將菜撈起
來，再拌油可減少鉀的含量。菜湯中的鉀含量高，不建議食用。
3. **少喝飲料**：避免飲用茶、咖啡、果汁。
4. **少喝高湯**：如雞精、中藥湯汁、牛肉湯、魚湯、排骨湯、火鍋湯、高湯等肉類湯汁。
5. **勿使用低鈉鹽或低鈉醬油**：因為這些都是利用鉀取代鈉，容易造成血鉀過高。



還要注意那些高鉀食物？

1. **罐頭食品**：雞精、海苔罐、水果罐頭。
2. **加工品及醃漬品**：筍乾、醃瓜、肉干、香腸。
3. **乳製品**：奶粉、羊乳片。
4. **高鉀之主食類**：芋頭、馬鈴薯、地瓜、山藥、南瓜。
5. **高鉀之蔬菜類**：蕃茄、生菜、蔬菜汁、金針菇、菠菜、空心菜、昆布、紫菜、莧菜、地瓜葉等。

7.高鉀之水果類(通常是籽多、黃色皮的水果)：榴槤、香蕉、果汁、奇異果、香瓜、美濃瓜、釋迦、桃子